



# 令和元年度 12月献立表



## ワークセンター豊新

日曜日	献立	材料			エネルギー (kcal)	塩分 (g)
		血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる		
1 日						
2 月	☆ ご飯、みそ汁 ★ 豚肉とヤーコンの炒め物 ☆ 白菜とリンゴのサラダ	厚揚げ、みそ 豚肉	水菜 玉ねぎ、まいたけ、しめじ 白菜、りんご、レタス	米、さつまいも ヤーコン、油 油、ごま	633	1.9
3 火	☆ ご飯、すまし汁 魚の香草焼き ★ 根菜サラダ、チーズ	豆腐 魚	人参、葉ねぎ キャベツ、バジル 大根、人参、牛蒡、レタス、もやし、チーズ	米 ヤーコン、さつまいも	578	2.4
4 水	☆ ご飯、小松菜のスープ プルコギ風 ☆ 春雨サラダ、フルーツ	牛肉 卵	小松菜、葉ねぎ、大根 玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、にんにく 人参、パプリカ、レタス、フルーツ	米 砂糖、ごま油、ごま 春雨、ごま、砂糖	562	2.5
5 木	☆ ご飯、豚汁 魚のごま焼き ☆ ひじきの炒め煮	豚肉、みそ 魚、卵	大根、人参、玉ねぎ、もやし、葉ねぎ 大葉 ひじき、人参	米、こんにゃく、さつまいも ごま 砂糖	640	2.2
6 金	☆ 生姜のあんかけうどん ☆ さつまいもの利休揚げ フルーツ	鶏肉	白菜、しめじ、白ねぎ、生姜 レタス フルーツ	うどん、片栗粉 さつまいも、ごま、天ぷら粉、油	583	1.9
7 土						
8 日						
9 月	☆ ご飯、みそ汁 魚の塩焼き ☆ 大根炊き	みそ、油揚げ 魚、卵 油揚げ	玉ねぎ、人参 大葉 大根、唐辛子	米、里芋 砂糖	615	2.7
10 火	☆ 根菜カレーライス ★ ヤーコンサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ツナ ヨーグルト	蓮根、玉ねぎ、人参 コーン、レタス、ブロッコリー、人参 パインアップル、桃、バナナ	米、さつまいも、こんにゃく ヤーコン、油	638	2.0
11 水	食パン、フルーツ ☆ 魚のクリームソースがけ ☆ さつまいもサラダ	魚、牛乳	フルーツ 玉ねぎ、白菜、しめじ、人参 人参、パプリカ、干しぶどう	食パン 油、じゃがいも、小麦粉 さつまいも	552	2.0
12 木	☆ ご飯、かきたま汁 ★ 鶏肉の梅ジャム煮 小魚入り海藻サラダ	卵 鶏肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、水菜、えのき 玉ねぎ、レタス、梅 わかめ、玉ねぎ、ひじき、胡瓜	米、片栗粉	551	2.2
13 金	☆ ご飯、わかめスープ ★ 魚とヤーコンの酢豚風 中華風サラダ	魚、高野豆腐 卵	もやし、わかめ、葉ねぎ 人参、玉ねぎ、キャベツ セロリ、きくらげ	米、ごま、ごま油 ヤーコン、片栗粉、油、砂糖、ごま油 春雨	569	2.5
14 土						
15 日						
16 月	☆ ご飯、のっぺい汁 魚の煮付け ◇ ごま豆腐	鶏肉 魚 牛乳	大根、人参、椎茸、葉ねぎ 生姜、大葉	米、さつまいも、片栗粉 砂糖 片栗粉、ごま	616	2.6
17 火	☆ ご飯、中華スープ 餃子 ☆ きのこたっぷりチャブチェ	豆腐 豚ひき肉、みそ	玉ねぎ にら、キャベツ しめじ、エリンギ、春菊、レタス	米 餃子の皮、油 マロニー、砂糖、ごま油	560	1.7
みんなでクッキング 餃子をつくろう!						

18 水	☆ ご飯、具沢山汁 魚のムニエル ☆ ポテトサラダ、フルーツ	油揚げ、みそ 魚、卵	白菜、葉ねぎ、大根、人参 キャベツ、玉ねぎ 胡瓜、人参、フルーツ	米 小麦粉、バター じゃがいも	632	1.4
19 木	☆ ご飯、チーズ 塩ちゃんこ鍋 長芋ともずくの酢の物	チーズ 豚肉	大根、白菜、白ねぎ、玉ねぎ、人参 もずく	米 長芋	592	2.5
20 金	☆ ご飯、野菜スープ 魚のフライ ☆ 大根サラダ	魚、卵 しらす干し	玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー キャベツ 大根、かいわれ大根、レタス	米 小麦粉、パン粉、油	585	2.1
21 土						
22 日						
23 月	☆ ハヤシライス ☆ マセドアンサラダ フルーツ	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー 人参、胡瓜、レタス、コーン フルーツ	米 じゃがいも	582	2.4
24 火	☆ ご飯、すまし汁 ☆ 魚のみそホイル焼き ☆ ツナと水菜のサラダ	厚揚げ 魚、みそ ツナ	椎茸、大根、葉ねぎ しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 蓮根、水菜	米 バター 油	560	2.3
25 水	☆ 鶏とマッシュルームのピラフ エビフライ、フライドポテト ★ グリーンサラダ、野菜スープ	鶏肉 海老、卵	玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、白菜、葉ねぎ レタス、キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト、白菜、葉ねぎ	米、バター 小麦粉、パン粉、じゃがいも、油 ヤーコン	565	2.8
26 木	☆ ご飯、粕汁 魚の幽庵焼き 卵焼き、フルーツ	豚肉 魚 卵	人参、大根、葉ねぎ 柚子、大葉 フルーツ	米、こんにゃく、里芋	627	2.6
27 金	☆ ご飯、みそ汁 ☆ 豚と大根の照り煮 ☆ 涼拌三絲	油揚げ、みそ 豚肉 卵	人参、わかめ、かいわれ大根 大根、人参、生姜、キャベツ 胡瓜、人参	米 油、砂糖 春雨、砂糖	567	2.6
28 土						
29 日						
30 月	年越しそば ★ ヤーコンとさつまいものかき揚げ フルーツ	油揚げ	葉ねぎ 玉ねぎ、人参、ピーマン フルーツ	そば、砂糖 ヤーコン、さつまいも、天ぷら粉、油	636	2.3
31 火						

※ メニューを変更する場合がありますがご了承ください。また、その時に仕入れた魚の種類によってその魚に合った調理法に変えることがありますが、ご了承ください。

※ ☆は旬の食材、★は丹波の畑で収穫した食材を使用します。特に丹波の減農薬野菜を、積極的にメニューにとり入れています！！今月使用している旬の食材は **牛蒡、さつまいも、マッシュルーム、エリンギ、白菜、水菜、人参、大根、小松菜、ブロッコリー、春菊** です。  
丹波の食材は **ヤーコン、梅** です。

※ ◇は健康レシピ集～カルシウム編～に載っているメニューです。  
※ お米は契約農家から直接仕入れた低農薬の新米を使用しています。

栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)			
月平均	594.0	24.9	21.0	74.6	2.0
基準値	671.0	18.3	18.6	104.0	2.7

※ 基準値は食事摂取基準2015に基づいて作成していますが、個人に合った食事量を設定し、特にカロリーや塩分は摂りすぎないように気をつけながら蛋白質はしっかり摂ることができるように提供しています。